



7月の献立表

日 曜	主 食	牛乳 デザート	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	マーボーなす丼		メロン	冬瓜汁	牛乳・豆腐・豚ひき肉・味噌・鶏肉・出し昆布	米・米粒麦・砂糖・でんぷん・春雨	なす・ピーマン・玉ねぎ・たけのこ・人参・ねぎ・冬瓜・大根・ほうれん草・メロン	824 kcal 27.1 g
2 金	スパゲティボロネーゼ		人参ケーキ	鮭とじゃが芋のサラダ	牛乳・ベーコン・豚ひき肉・鮭・茎わかめ・調理用牛乳・液卵	スパゲティ・じゃが芋・オリーブ油・小麦粉・砂糖・粉糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリ・マッシュルーム・ズッキーニ・キャベツ	807 kcal 30.8 g
ホストタウン・オランダ料理								
5 月	チーズトースト			スタンポットエルテンスープ	牛乳・ゴーダチーズ・ウインナー・豚ひき肉・豚骨・出し昆布	パン・じゃが芋・油・オリーブ油・白いんげんペースト・でんぷん	人参・玉ねぎ・ほうれん草・セロリ・冷グリーンピース	795 kcal 30.9 g
6 火	しょうゆラーメン			ほうれん草ソテーさつまチップス	牛乳・豚肉・豚骨・ベーコン	蒸し中華めん・油・オリーブ油・サツマイモ・粉糖	生姜・にんにく・もやし・ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・人参・コーン	757 kcal 23.6 g
七夕の日の献立								
7 水	ちらし寿司			五色の短冊サラダ七夕汁	牛乳・豚ひき肉・味噌・油あげ・液卵・焼きのり・ベーコン・豆腐・出し昆布	米・油・砂糖・米粉マカロニ	生姜・ごぼう・かんぴょう・人参・シイタケ・さやえんどう・大根・きゅうり・おくら・赤ピーマン	740 kcal 22.6 g
8 木	ハヤシライス		冷凍みかん	油揚げのサラダ	牛乳・豚肉・油揚げ	米・油・小麦粉・バター・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・大根・もやし・きゅうり・冷みかん	776 kcal 25.8 g
9 金	五目混ぜご飯			鮭フライ 貝だくさん味噌汁	牛乳・豚肉・鮭・油揚げ・味噌	米・糸コン・油・砂糖・小麦粉・パン粉・じゃが芋	しいたけ・たけのこ・人参・しめじ・大根・小松菜・ズッキーニ	822 kcal 36.4 g
12 月	豆ゴマトースト			枝豆ときゃべつの梅サラダ ミートボールスープ	牛乳・豚ひき肉・液卵	パン・マーガリン・グラニュー糖・白いんげんペースト・ゴマ・でんぷん	きゃべつ・枝豆・きゅうり・かぶ・ズッキーニ・きざみ梅・トマト缶・人参・玉ねぎ	758 kcal 27.1 g
13 火	旨辛スタミナ丼			大根きゅうり漬物 すたて汁（岐阜県）	ミルクコーヒー・海苔・豚肉・凍り豆腐・おかか・塩こぶ・豆乳・味噌	米・米粒麦・糸コン・油・ごま油・じゃが芋	にんにく・生姜・にら・玉ねぎ・人参・きゃべつ・大根・きゅうり・ねぎ・ほうれん草	843 kcal 35.6 g
聖火リレー 西東京市								
14 水	きゃべつひき肉カレーライス		サイダーゼリー	クルートサラダ	牛乳・豚ひき肉・豚骨・粉寒天	米・米粒麦・油・小麦粉・バター・ワンタン皮・じゃが芋・砂糖	人参・生姜・にんにく・玉ねぎ・きゃべつ・しめじ・セロリ・トマトもやし・もも缶・みかん缶	923 kcal 23.9 g
15 木	サラダうどん		ナタデポンチ	魚のトマ味噌チャンチャン焼き	牛乳・鶏ひき肉・油揚げ・クラッシュ大豆・もろかさめ・シュレッドチーズ	冷うどん・ごま油・砂糖	きゃべつ・生姜・人参・小松菜・トマト缶・えのき・コーン・パイン缶・みかん缶	715 kcal 35.5 g
16 金	菜飯			酢豚 五目スープ	豚肉・凍り豆腐・豆腐・豚骨	米・でんぷん・油・じゃが芋・砂糖・ごま油	きになる野菜ジュース・生姜・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・もやし・ほうれん草	927 kcal 30.2 g
19 月	美化活動（給食はありません）							
20 火	終業式（給食はありません）							

※献立は材料の都合により変更することもあります。※調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

※食材は果物以外全て加熱しています。

7月の食育目標

夏の食生活と健康について考えよう！！

気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事とすることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



休みの日も
牛乳を
飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



6月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	まいたけ	新潟
玉ねぎ	田倉農園・兵庫・香川	いんげん	千葉
大根	田倉農園・千葉	セロリ	静岡
キャベツ	田倉農園・茨城	にら	茨城
人参	千葉・埼玉	きゅうり	田倉農園・群馬
もやし	栃木	ズッキーニ	田倉農園
ごぼう	青森・群馬	レモン	佐賀
しめじ	長野	河内晩柑	愛媛
長ネギ	千葉	うめ	和歌山
生姜	高知	ひじき	長崎・三重
にんにく	香川		
青梗菜	静岡	もうかさめ	宮城
白菜	長野	鶏肉	鳥取
		豚肉	関東
米	新潟・岩手		
もち米	佐賀		
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森		

7月の田倉農園さん予定

なす・ピーマン・ズッキーニ
キャベツ・きゅうり・トマト
じゃが芋



※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

保護者の皆様へのお知らせ

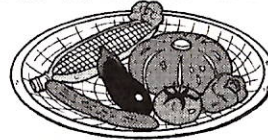
いつも学校給食へのご理解、ご協力ありがとうございます。
1学期の給食は16日で終了いたします。
今学期の給食も、昨年度に続き新しい生活様式の中での給食でしたが、生徒は、給食前の手洗い、準備、牛乳パックのリサイクル等しっかり行いました。学期最後の給食当番は、エプロンを持ち帰りますので、洗濯、アイロンをして忘れずに学校へ持たせるようお願いいたします。

※ 2学期給食申込みのおしらせを配布しております。
提出期限 7月7日(水)です。

※ 2学期の給食は9月2日(木)から開始予定となります。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



西東京農産物キャラクターのめくみちゃんです
地場野菜を食べよう！



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。